RADY PRAKTYCZNE



1. Ubranko plażowe z kolorowego kretonu dla 4—5-letniego chłopca.
2. Sukienka z kretonu dla dziewczynki 5—6-letniej.

DLA NASZEJ DZIATWY

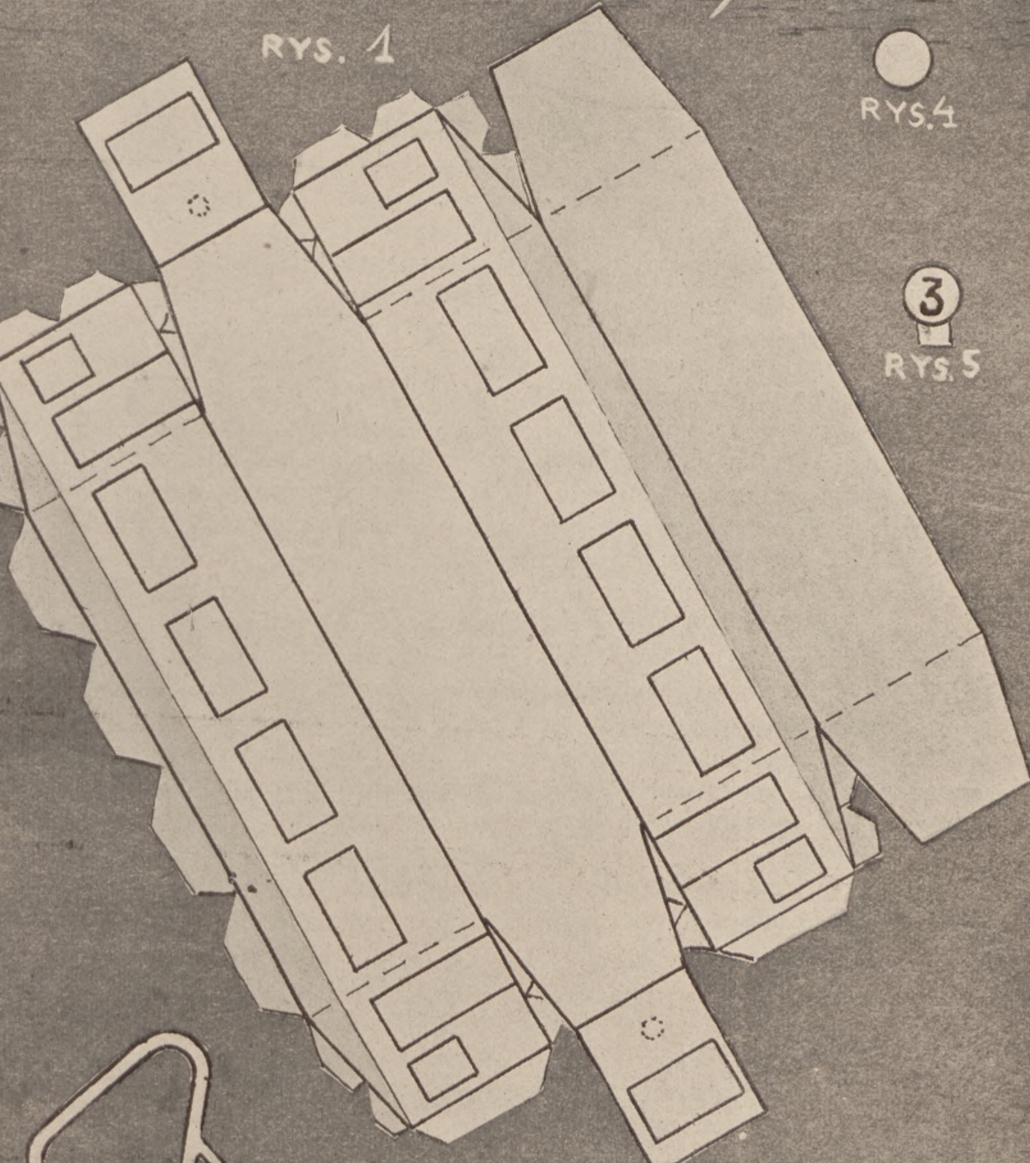




3. Sukienka dla dziewczynki 6—7-letniej z białego płótna, przybrana kolorowym haftem krzyżykowym.
4. Sukienka z białego płótna dla dziewczynki 5—6-letniej, bolerko z płótna białego, przybrane haftem krzyżykowym w kolorze koralowym.

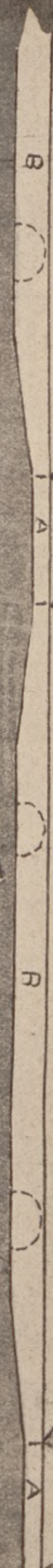
TRAMWAJ

RYS. 1

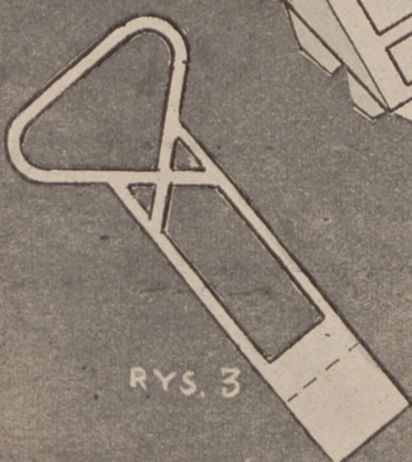


RYS. 4

RYS. 5



RYS. 2



RYS. 3

M. Piotrowska

Jak zrobić tramwaj z papieru.

Według wzoru, podanego na tablicy wycinamy formę wozu tramwajowego rys. 1 ze sztywnego kolorowego papieru (czerwony, niebieski, zielony). Drzwi i okna można pomalować czarną farbą lub wyciąć i okna podlepić celofanem. Dach, przyciemniony na rysunku, należy okleić szarym papierem lub pomalować na szaro. Następnie nadcinamy krawędzie i zginamy. Zginając odpowiednio ząbki, smarujemy klejem i sklejamy wóz tramwajowy, składający się, jak to widzimy na rys. 2, z dwóch krótkich (A) i dwóch długich (B) boków. Z powodu braku miejsca jeden bok dłuższy (B) nie jest narysowany w całości. Ramy malujemy lub oklejamy czarnym papierem i zginamy w miejscach oznaczonych kreską.

Zaginamy ząbki i przyklejamy ramę do spodu tramwaju w kształcie prostokąta. Z tekturki, oklejonej czarnym papierem wycinamy 4 koła rys. 4 i przyklejamy od strony wewnętrznej w miejscach, oznaczonych na ramie rys. 2. Dwie tarcze numerowe rys. 5 oklejamy białym papierem i czarną farbą rysujemy numer. Naklejnmy je na dachu z przodu i tyłu wozu. Dwa kółka wycięte z cynfolii naklejamy na przedniej i tylnej ścianie wagonu (oznaczonej na rys. 1 kółkami kropkowanymi) jako latarnie. Wycinamy z grubego papieru pałąk według rys. 3, malujemy czarną farbą z obu stron, zginamy po linii kreskowanej i przyklejamy na środku dachu. Sklejając drugi wagon taki sam tylko bez pałąka otrzymujemy wagon przyczepiony. Obydwa wagony można połączyć sznureczkiem, przeciągając go przez dolną ramę i przyklejając pod spodem wagonu.

M. P.

Rola dziecka w gospodarstwie domowym.

III.

Pragnąc należycie ocenić i najracjonalniej wykorzystać rolę dziecka na terenie domu, dobrze jest uświadomić sobie poszczególne fazy jego współudziału w całokształcie życia rodziny od chwil niemowlęcych, aż do młodzieńczości. Udział dziecka w gospodarstwie domowym i pracach z nim

związanych również ulega całemu szeregowi przeobrażeń.

Z fazy 1) eksperymentalnej — okresu niemowlęctwa i 2) naśladowniczej — najwcześniejszego dzieciństwa, mały człowiek świadomy już swych czynów i zamierzeń przechodzi chętnie w rolę 3) współczynną, którą już tylko jeden krok dzieli od roli 4) zastępczej, czyli wyręczającej.

I to się zaczyna w okresie początków wieku szkolnego, kiedy to dziecko staje się pełnowartościowym członkiem rodziny, który nie tylko przyjmuje i wchłania świadczenia, idące ku niemu od strony rodziny, ale usiłuje świadczenia wymieniać obustronnie.

W tym czasie dziecko zaczyna sobie uświadamiać właściwości środowiska w jakim się znajduje. I nie pozostaje ono obojętne na stan, poziom, zewnętrzny wygląd otoczenia, w którym przebywa.

Dziecko przy tym chętnie zestawia, przeprowadza porównania pomiędzy własnym, a innymi, znanymi mu domami rodzinnymi — i wnioskuje. W ten sposób zaczyna ono stawiać wymagania swemu domowi, i często okazuje się, że chciałoby ten dom widzieć innym, aniżeli on jest.

Karcenie dziecka z tego powodu, doszukiwanie się w nim objawów wstydu z racji biedy, czy skromnych warunków finansowych rodziców, — jest krzywdzącą dziecko niesprawiedliwością.

Bo ono nie przez wstyd, lecz przez głębokie przywiązanie do rodzinnego domu, pragnie go widzieć piękniejszym, a nie znajduje jeszcze środków na urzeczywistnienie swych zamierzeń.

A tak mało jest tych rodziców przewidujących, którzy nie zagłuszając, lecz powoli stopniowo umacniając dziecko w jego rekonstrukcyjnych porywach, dochowują się w młodzieży, zarówno w dziewczętach, jak i chłopcach, 5) twórczych, pełnych inicjatywy i wytrwałości pracowników dla domu.

Ale do tak doskonałych wyników dla stron obu, to znaczy dla rodziców i dla dzieci, dochodzi się stopniowo, wystrzegając się pilnie popełniania błędów wychowawczych w okresie rozwoju i kształtowania się zarówno sprawności fizycznej, jak i władz duchowych i umysłowych dziecka.

Z chwilą, gdy dziecko odczuje, że pozostawiona mu jest samodzielność w jakiejkolwiek dziedzinie życia gospodarczego, automatycznie budzą się w jego psychice dwa nowe motory działania: 1) obowiązkowość, i 2) odpowiedzialność.

I tu rola wychowawcy polega na tym, aby zgodnie z temperamentem dziecka przewidział właściwe źródła zasilania niesłabnącej jego wytrwałości.

Wytrwałość jest jedynym współczynnikiem do pokonania wszelkich, nastręczających się trudności w pracy i do uzyskania najwyższej, bo nawykowej, jak to się mówi, machinalnej sprawności wykonania. Dlatego dziecko w pracach domowych nie powinno i nie może wykonywać czynności niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia; bo z konieczności albo je będzie

wykonywało źle, straci do siebie zaufanie, znienawidzi wreszcie dane zajęcie; albo też przeforsuje się, aby za wszelką cenę dobrze wykonać daną czynność i może spowodować wypadek. Np. rozpalanie ognia, zamykanie i otwieranie okien na piętrze, siekanie tasakiem, wyżymanie przez wyżymaczkę, to są czynności, z którymi dziecko zapoznawać się musi w późniejszych latach.

Stopniowe wprowadzanie dziecka do coraz trudniejszych i niebezpieczniejszych zajęć rozwija jego zainteresowania pracami domowymi, współdziała też rozwojowi jego przymiotów indywidualnych: 1) z a r a d n o ś c i i 2) p r z e d s i ę b i o r c z o ś c i, a jak te właściwości charakteru są nieodzowne w życiu nikogo przekonywać nie ma potrzeby. Stwierdzenie tego jednak rzuca najwłaściwsze światło na wartość nieocenionej i niczym niezastąpionej szkoły, jaką stwarza dom rodzinny, wyposażający małego człowieka w przygotowanie do życia.

Aby to przygotowanie było najkompletniejsze, trzeba jeszcze zwrócić uwagę na jedno. Dziecko, które zapoznaje się z domem, opanowuje i przenika jego sprawy codzienne czyni to f r a g m e n t a r y c z n i e, a przecież żyje całością życia tego domu. Gdybyśmy się więc nie zatroszczyli o wprowadzenie dziecka w całokształt życia rodzinnego, nie dalibyśmy mu najważniejszej u m i e j ę t n o ś c i o b e j m o w a n i a c a ł o ś c i o r g a n i z a c y j n e j d a n e j j e d n o s t k i, którą w tym wypadku stanowi dom. W ten sposób dziecko miałoby silnie rozwinięte zdolności w y k o n a w c z e, bo np. umiałoby doskonale sprzątnąć, nakryć do stołu, pielęgnować kwiaty, wreszcie ugotować obiad dla wszystkich domowników; ale nie posiadałoby zdolności o r g a n i z a c y j n y c h, bo nie potrafiłoby zarządzić domem i zatroszczyć się o potrzeby wszystkich członków rodziny np. przez ciąg jednego tygodnia. A właśnie należycie przygotowane i rozbudzone w człowieku właściwości o r g a n i z a c y j n e stanowią najcenniejsze źródło inicjatywy twórczej.

Gdy młodzież dobrze zna swój dom, może dopiero wtedy pokusić się o wprowadzenie w nim racjonalnych i naprawdę pożytecznych zmian na lepsze. A trzeba się liczyć zawsze z tym, że dzieci dorastające przechodzą nieuchronnie porywy przekształcenia oblicza domu. I to wyłącznie dzieci wrośnięte korzeniami najgłębszego przywiązania do swych rodzinnych środowisk.

W tej chęci zrekonstruowania, upiększenia, odmłodzenia domu wypowiada się i chęć okazania tkliwej wdzięczności dla rodziców i chęć odwzajemnienia się im przez nową pracę i nowy wysiłek podjęte dla wspólnego dobra.

I tu należy podkreślić dodatnie znaczenie reformy nauczania w średnich zakładach naukowych, które tak znakomicie współdziałają rozwojowi uzdolnień technicznych wśród młodzieży, ucząc ją podstaw rękodzielnictwa. Coraz częściej stajemy wobec faktów, że chłopcy 12—14 letni, nie tylko namiętnie konstruują aparaty radiowe, modele szybowców lub małych yachtów, lecz nie wzdragają się zrepero-

dla dziecka
SŁODYCZE SPECJALNE
Branka

Dla dziecka...

Jednym z najbardziej charakterystycznych znamion czasów obecnych jest wzmożona troskliwość o zdrowie, higienę i zarówno duchowy jak i fizyczny rozwój dziecka. W okresie szczególnie ciężkiej walki o byt pragniemy dzieci nasze do walki tej odpowiednio zaprawić i przygotować zapewniając im — w miarę możności — najlepsze warunki życiowe: odpowiednie odżywianie, pomieszczenie, rozrywki, ruch i wypoczynek.

Szczególnie ważnym i istotnym jest racjonalne odżywianie dziecka — stanowi ono bowiem podstawę rozwoju organizmu naszego młodego pokolenia. Z tych podstaw czerpać ono będzie siły i soki żywotne przez całe niemal życie.

Nasze słodycze „DLA DZIECKA" wypełniają lukę, jaka dotąd w tym kierunku istniała, zawierając wyłącznie te tylko składniki, które dla organizmu dziecięcego szczególnie są przydatne i pożyteczne: szlachetne, aromatyczne i skrupulatnie oczyszczone i przemielone ziarna kakaowe, śmietankę odpowiednio sterylizowaną, najprzedniejszą rafinadę cukrową, najdelikatniejsze gatunki masła i mąki. Żadnych szkodliwych substancyj, domieszek i przypraw, żadnych składników syntetycznych i surogatów!

A przy tym nasze słodycze „DLA DZIECKA" smakować będą dzieciom jak żadne inne!

Czekolada, kakao owsiane, keksy, biszkopciki, karmelki „DLA DZIECKA" to najmilszy, najlepszy i najstosowniejszy podarunek kochającej matki dla Jej dziecka.

B R A N K A
Fabryka Cukrów, Czekolady i Kakao
Spółka Akcyjna we Lwowie.

wać dzwonek, zlutować przeciekający kocioł lub miednicę, a nawet wprawić nowe dno do rondla lub kubełka.

To są świadczenia dzieci na rzecz rodzinnego domu, które posiadają wybitnie użytkowy charakter. Ale są i świadczenia zdobniczo-artystyczne. Dziś wyroby w drzewie, szkle i metalu, prowadzone w pracowniach szkolnych, osiągnęły duże wartości estetyczne. Dziś młodzież potrafi sobie doskonale zrobić na warsztacie szkolnym sprzęt sportowy, jak saneczki, kajak itp. Potrafi też domeblować własny dom środkami nawskroś domowymi. Ławy do hall'ów, stoliki, zydle, taborety, półki na książki, apteczki, wieszaki do ubrań, wszystko co jest z prostych desek lub dykty, młodzież robi z zapałem i z doskonałymi wynikami. A to stwierdzenie własnej przydatności i użyteczności dla rodzinnego domu, pozwala dzieciom najistotniej ocenić ogrom prac skapitalizowanych w domu przez wszystkich domowników i pozwala im również uświadomić sobie głęboką więź, łączącą ich z tym domem.

Maria Ankiewiczowa.

Nasza forma bibułkowa.

Pajacyk.

Do pajacyka podanego w Nr 10 M. M. dołączam foremkę bluzeczki



RYS 1

na 2 — 3 lata, która w połączeniu z podanymi tam majteczkami tworzy letnie ubranko — pajacyk. Foremka składa się z ½ przodu, ½ pleców



RYS 2

(plecy dłuższe żeby klapa dobrze

zachodziła), rękawka i ½ kołnierzyka. Kołnierz brzegiem zahaftowany jednym ze ściegów ozdobnych, w podawanych dotychczas numerach; plecy zasznurowane ozdobnie do połowy dłg. sznureczkiem skręconym z nici do haftu. (Na końcach sznurka zrobić chwasty). Dziureczki do sznurowania przekłuwamy na odszytym podwójnie materiale kostką, i gęsto cienką nitką zahaftowujemy wałeczkiem. Ubranko uszyjemu z surowego jedwabiu lub innego w jednym kolorze materiału, biorąc 1 m 15 cm przy szer. 70 cm. Krajać w/g załączonego rysunku. Przy szyciu kierować się wskazówkami podanymi przy pajacyku w Nr 10 M. M.

J. Kinsnerowa.

Kuchnia dziecięca.

Jarzyny zielone

Ze wszystkich, znanych nam jarzyn, na szczególne wyróżnienie zasługują jarzyny zielone jak: szpinak, sałata, zielona fasolka szparagowa, szczypior itp.

Oto przegląd wartości odżywczej jarzyn zielonych:

1) Jarzyny zielone dostarczają nam zieleni roślinnej t. zw. chlorofilu, który organizm ludzki przetwarza na czerwony barwnik krwi — hemoglobinę.

2) Dostarczają nam barwnika pomarańczowego t. zw. karotenu, króry organizm ludzki przetwarza na witamin A, zwaną witaminą wzrostu. Karoten zawsze występuje obok chlorofilu w jarzynach zielonych.

3) Ze wszystkich znanych nam pokarmów jarzyny zielone są najlepszym źródłem żelaza (z wyjątkiem krwi zwierzęcej), wskutek czego są doskonałym naturalnym środkiem przeciw anemii.

4. Są bogatym źródłem soli mineralnych, z przewagą soli zasadowych np. wapnia, sodu, wskutek czego przyczyniają się do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

5) Zawierają wszystkie witaminy w dużej ilości, a nawet niewielkie ilości przeciwkrzywiczgo witaminu D, (którego właściwym źródłem są pokarmy pochodzenia zwierzęcego).

6) Są bogate w substancje wyciągowe, wskutek czego pobudzają wydzielanie soków trawiennych.

7) Są łatwo strawne i stosunkowo dobrze przyswajalne, gdyż zawierają delikatny błonnik, dlatego mogą być podawane w formie surówek.

Ponieważ jarzyny zielone, odgrywają b. ważną rolę w żywieniu ludzi, a zwłaszcza dzieci, musimy je racjonalnie przyrządzać, aby nie zmieniać ich wartości odżywczej, a zwłaszcza zwrócić uwagę na zachowanie budowy chemicznej chlorofilu, gdyż tylko wtedy ustrój nasz może go z łatwością przebudować

na hemoglobinę. Ponieważ chlorofil w pierwszym rzędzie jest bardzo wrażliwy na działanie kwasów, które niszczą jego budowę chemiczną, należy jarzyny zielone wkładać do gotowania na *dużą ilość wody wrzącej,* osolonej i *gotować odkryte,* aby kwasy zawarte w jarzynie rozcieńczyć i ułatwić ulatnianie się ich w czasie gotowania, co byłoby niemożliwe gdyby naczynie było przykryte. Wyjątek może tu stanowić szpinak nieparzony, który gotuje się we własnym soku, lub z małą ilością wody, ale bardzo krótko (patrz Nr 11 Młodej Matki).

Chlorofil jest również wrażliwy na długotrwałe działanie wysokiej temperatury, dlatego jarzyny zielone wkładamy do gotowania od razu na wodę wrzącą, gotujemy krótko (tylko tyle ile wymaga dana jarzyna, aby tkanka zmiękła) i na bardzo silnym ogniu, aby czas ogrzewania skrócić do minimum.

Nie należy jarzyn zielonych gotować na parze, w dogotowywaczu, smażyć, ani dusić, gdyż wszystkie te sposoby przyrządzania, rozkładają chlorofil.

Nie należy również do gotowania jarzyn ziel. dodawać sody, chociaż wpływa dodatnio na zachowanie chlorofilu, gdyż soda niszczy witaminy, zawarte w jarzynach (sposób często stosowany w restauracjach dla zachowania barwnika).

Często podawać jarzyny zielone w postaci surówek, pod postacią siekanego szczypiorku, koperku, pietruszki, soku ze szpinaku, sałaty zielonej itp.

d. c. n. *S. Witkowska.*

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555

Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:

W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.

Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.

Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.

Rękopisów Redakcja nie zwraca.

Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia Wydawnicza. Warszawa, Kacza 15, tel. 603-46.